

Chronique féministe # 59 :

La charge mentale : une réalité encore bien présente!

Par : Annie Michaud, Centre-Femmes du Grand-Portage

Qu'on l'appelle charge mentale « des femmes », ou « domestique », ou « ménagère » ou encore « travail invisible », il s'agit des tâches relatives au foyer incombant, le plus souvent, aux femmes. Mais d'où vient la charge mentale ? Depuis quand en parle-t-on ? Et, qu'est-ce que c'est au juste ?

D'où vient la charge mentale ?

Le concept de charge mentale est né dans les années 1980. Il a été étudié par plusieurs sociologues et psychologues françaises comme Monique Haicault, Danièle Kergoat, Catherine Serrurier, Aurélia Schneider. En 1984, la sociologue Monique Haicault décrivait la charge mentale ménagère comme la « double journée », où une femme en couple ayant un emploi, doit assumer à la fois son activité professionnelle, les tâches ménagères et la gestion du foyer. En 2017, le concept de charge mentale a resurgi avec la parution sur Internet de la bande dessinée d'Emma, *Fallait demander*. Aujourd'hui, même si les hommes s'impliquent plus dans les tâches domestiques, la double journée des femmes est toujours bien réelle. La chercheuse québécoise Nicole Brais de l'Université Laval définit la charge mentale comme étant le « travail constant et incontournable de gestion, d'organisation et de planification de la bonne marche de la maison et qui a pour objectif la satisfaction des besoins de chacun. » Bref, ce sont toutes les pensées des choses à faire à la maison qui accaparent le cerveau même au travail.

La responsabilité de tout gérer!

Bien des hommes laissent à leur conjointe la responsabilité d'assumer toute la logistique familiale. Souvent, l'argument c'est : « T'es bonne là-dedans, toi! » comme pour se décharger de ce fardeau qui demande énormément de temps et d'énergie. Dans toute cette logistique, il y a l'organisation : penser au menu pour le souper, vérifier ce qui manque, prévoir le moment dans la journée pour aller à l'épicerie, et, l'exécution : passer à l'épicerie et préparer le souper au retour à la maison.

En plus de toute la logistique familiale, c'est souvent la femme qui planifie du temps en amoureux pour préserver l'harmonie du couple et qui entretient les liens avec la famille et la belle-famille. Tout ce travail de gestion amène une surcharge mentale et épuise au quotidien.

2 avril : Journée du travail invisible

Une journée est consacrée à souligner le travail invisible, le premier mardi d'avril, donc le 2 avril cette année. Cette journée a été créée en 2001, à l'initiative de l'AFEAS (Association féminine d'éducation et d'action sociale) afin de faire reconnaître la valeur de la participation des femmes à la société grâce à leur travail non-rémunéré. En 2010,

la Chambre des communes a adopté à l'unanimité une motion créant la Journée annuelle du travail invisible.

Nous avons collectivement le devoir de faire en sorte que le sexe ne détermine pas le travail non-rémunéré à assumer et d'instaurer des mesures concrètes pour faire reconnaître la valeur de ce travail.